Destrezas de Estudio

Definición

- Hábito: Costumbre; facilidad adquirida por la constante práctica de un ejercicio.
- Estudio: Aplicación; Maña; Habilidad.
- Estudiar: Situarse adecuadamente ante unos contenidos, interpretarlos, retenerlos, para después poder expresarlos…"Para ellos es necesario conocer unas técnicas de estudio que permitan organizar la información y recuperarla adecuadamente".
- Estudiante: Persona cursando estudios.

Trucos para el control de la Atención

1. Contra la distracción RAPIDEZ; ponte un reloj, oblígate a un reto cada 10 minutos.

2. Contra la inercia de ponerse a trabajar: coger papel y lápiz y ponerse a escribir.

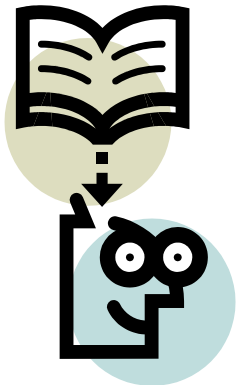
3. Contra la indecisión Planes y Horarios.

Técnicas para mejorar la lectura

- Una rápida hojeada.
- Preguntarte: ¿Cuál será el tema principal de ese material?, ¿Qué ideas importantes contiene?
- Leer detenidamente. Buscar ideas y no palabras.
- Expresar en tus propias palabras lo leído.
- Corroborar la información aprendida. (Volver a la lectura para comprobar que has aprendido y comprendido correctamente la información).

Técnicas para mejorar la lectura

- Intenta mejorar tu vocabulario
  - Consulta frecuentemente el diccionario.
  - Haz fichas de las nuevas palabras que aprendes y esfuérzate por utilizarlas.
- NO leas más rápido de lo que te permite tu comprensión.
- Cada semana, concéntrate leyendo un capítulo de uno de tus libros y mide el número de páginas por hora que puedes leer.



Técnicas de tomar apuntes

- Sabías que…
  - Sentarte en las primeras filas es muy productivo.
  - Los apuntes ayudan a reforzar tu atención sobre lo que dice el profesor.
  - Escuchar – para ésto debes preparar tu estado de ánimo antes de entrar a la clase y mantenerte alerta para atender desde el comienzo de la lección.
  - Usa abreviaturas, símbolos y signos.
  - Toma notas constantemente pero escribe palabras o frases no párrafos ni oraciones.
  - Levanta la mano y pregunta cuando no entiendas.
  - Intercambia fotocopias de los apuntes con compañeros de clase.
  - Subrayar: Subrayar las frases y oraciones que contienen las ideas principales.

MEMORIA

- La memoria es la capacidad para recordar algo aprendido. Todos tenemos la capacidad de recordar si nos proponemos hacerlo. Podemos mejorar nuestra memoria si nos repetimos: **"Esto que estoy estudiando es importante y lo recordaré".**
- La mala memoria realmente es falta de atención.

¿Memorizar mejor?

- Recomendaciones …
  - Si necesitas memorizar algo, trata de entenderlo primero.
  - Fichas rápidas (tarjetas)
    - Las tarjetas son muy efectivas
    - Escribir un concepto o formula matemática es una cara de la ficha y en el otro más detalles o la demostración formal.
  - Repetición – para recordar una cosa debemos repetirla.

Los exámenes = ansiedad, nervios ???

- Consejos para reducir al mínimo la ansiedad
  - Dormir bien la noche antes
  - NO ir con el estómago vacío al examen, aconsejable tomar un pequeño aperitivo a base de fruta o vegetales, No tomar alimentos con alto contenido en azúcar.
  - Intenta pensar en el examen como una recompensa al esfuerzo y una liberación del esfuerzo que has concluido.

Continuación…

- Practica técnicas de respiración y relajación antes del examen (la respiración puedes practicarla incluso durante el examen)

-Si te quedas "en blanco" en una pregunta, salta a otra. Si te quedas totalmente en blanco, intenta escribir algo, lo que sea…en tu mente esta la respuesta y se puede abrir en cualquier momento con un pequeño estímulo.

Antes del examen …

- NO dejes para el último momento montones de materiales…
- Revisar exámenes anteriores
- Piensa en tus propias preguntas.
- Hay que dominar la materia del examen una semana antes de la fecha del examen.

Durante el Examen …

- Puntualidad
- Mantenga una actitud optimista.
- Llevar reloj
- Leer detenidamente el examen. Fíjate en:
  - Las instrucciones dadas (tiempo, posibilidades, elección de preguntas, significados, etc.)
  - Considera el examen como un todo antes de empezar.

Continuación …

- Distribuye el tiempo.
- Elige las preguntas que estas seguro puedes hacer bien (en caso de que puedas elegir entre varias preguntas) y decide el orden en el que vas a contestarlas.
- Lee cuidadosamente cada pregunta antes de empezar a escribirla. Si tienes un lapso que te quedaste en blanco, pasa a otra pregunta.

Continuación …

- Evita excesiva longitud en las respuestas fáciles.
- Escribe algunas notas en preguntas para las que no tengas tiempo. Procura no dejar nada en blanco.
- Escribe rápido con buena letra, con orden y limpieza.
- Lee con atención el examen antes de entregarlo.

Términos!!!

- Analizar = Buscar ideas principales y demostrar como se relacionan.
- Comparar = demostrar las similitudes y las diferencias.
- Contestar = comparar explicando las diferencias.
- Criticar = dar su juicio u opinión de algo demostrando los puntos buenos y malos.

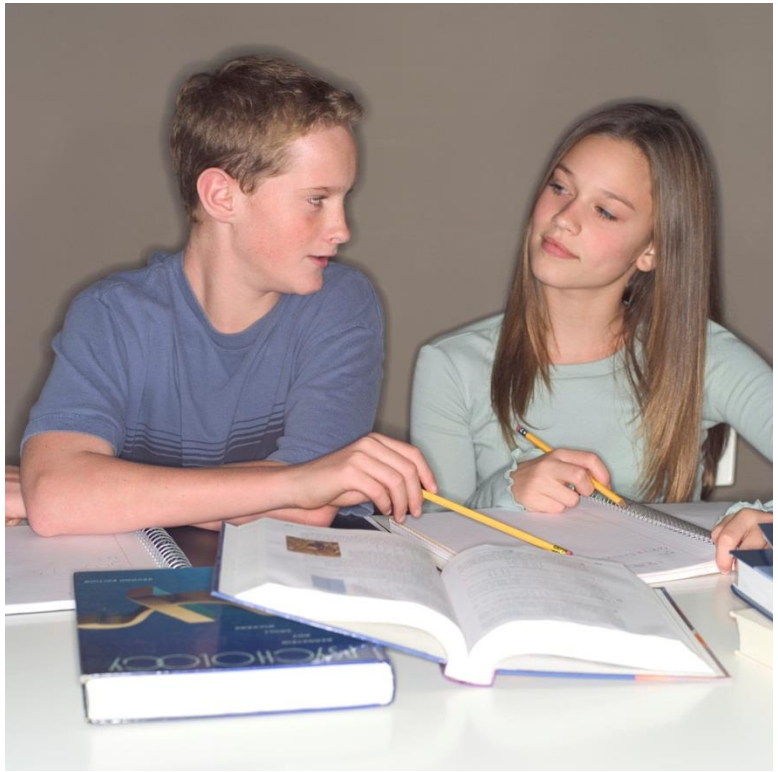
- Definir = Dar la definición o descripción formal.
- Describir = Escribir un recuento detallado o retrato verbal en una secuencia lógica.
- Discutir = Describir dando detalle y explicando los puntos positivos y negativos.
- Enumerar = Hacer una lista.

- Evaluar = Dar su opinión en la cual mencione las ventajas o desventajas.
- “Haz un comentario sobre” = Discutir, explicar.
- Ilustrar = Explicar utilizando ejemplos concretos.
- Interpretar = Dar el significado dando ejemplos.
- Justificar = Escribir el porqué usted cree en algo.

- Bosquejar = Dar un resumen general del contenido.
- Relacionar = Demostrar las conexiones entre las cosas.

Estudiar en grupo !

- El alumno debe cuidarse de que:
  - El grupo no sea numeroso
  - Todos sus integrantes tengan dominio de la materia.
  - Se hayan puesto de acuerdo con anterioridad del procedimiento que va a seguir para evitar divagaciones y pérdida de tiempo.

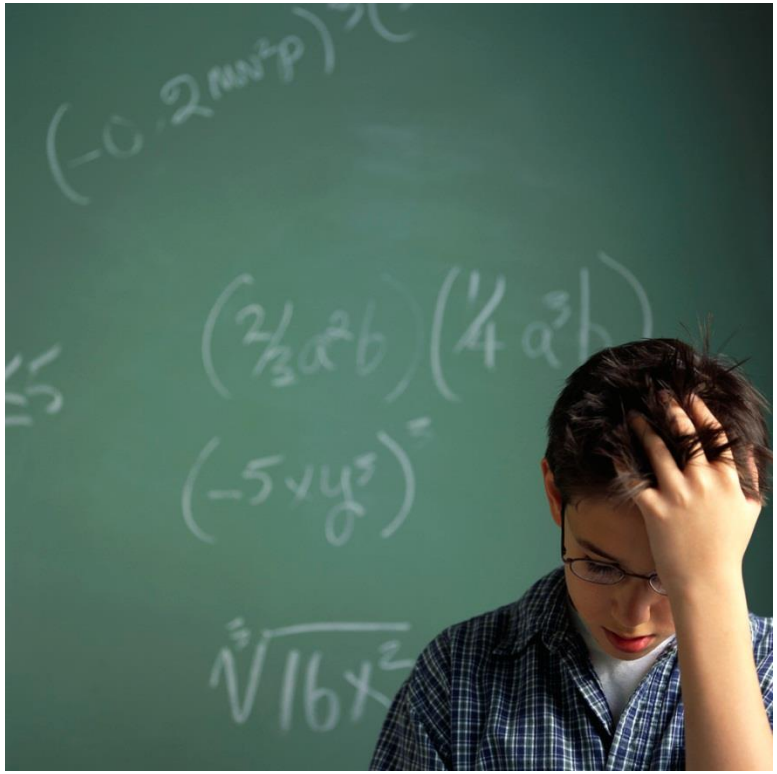


Ventajas …

- **Permite descubrir las partes más importantes del tema de estudio.**
- **Contribuye a que el/la estudiante tenga más confianza en sí mismo, al comprobar que sus ideas y pensamientos coinciden con el grupo.**
- **Logra en el estudiante una mayor comprensión y aceptación hacia los criterios contrarios, distintas opiniones y hacia las criticas de los demás; sobre diferentes aspectos de la materia estudiada.**
- **Estimula el propósito del estudiante y sus motivaciones ya que a través de la discusión descubre errores que venía cometiendo y clarifica conceptos en los cuales tenía dudas.**

Estudio individual

- Esta forma de estudiar es beneficiosa para el estudiante cuando este va a enfrentarse por primera vez con la materia que va a ser objeto de examen. El estudiar en silencio obliga al estudiante a una mayor concentración la cual puede, convertirse en un mejor aprovechamiento, comprensión y dominio de los temas y lecciones de la materia estudiada.



Como llevarse bien con los Profes. (…y no morir en el intento)

1. No te hagas el "más que sabe"
2. Muéstrate interesado
3. Conoce y utiliza el nombre de tu profesor/profesora
4. Trata a tu profesor respetuosamente.

5. No discutas con él.
6. Presenta los deberes a tiempo.
7. Sonríe y se amable
8. Habla bien de todos tus profesores.
9. Aprovecha todas las ocasiones en la que puedas demostrarle de verdad que has trabajado.
10. Haz buena letra en los exámenes.

É x i t o

a todos!